

Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Основні концептуальні положення нормативно-правових документів освітньої галузі України ставлять на порядок денний вищих навчальних закладів потребу забезпечення підготовки висококваліфікованих педагогічних кадрів, здатних до творчої самореалізації в складних соціально-економічних умовах і конкурентоспроможних на ринку праці. Це зумовлює оптимізацію навчальної праці студентської молоді, що з новими соціальними вимогами призводить до особистісних суперечностей: цілей, мотивів, можливостей, бажань. Відповідно, за дослідженням сучасних учених [1; 3; 4; 6], студенти зазнають значних психоемоційних навантажень унаслідок різних стресових ситуацій, що є однією з причин утворення негативних психічних станів.

Проблем корекції негативних психічних станів стосувалися наукові дослідження [4; 5], які засвідчують що засоби й прийоми подолання негативних психічних станів студентів, на сьогодні є недостатньо ефективними, оскільки загалом ґрунтуються на минулому та застарілому досвіді [6]. У контексті піднятої проблеми не можуть залишатися поза увагою наукові праці М. Корольчук; А. Косенко, 2002; М. Тимофієвої, О. Двіжона, 2009; М. Дутчака (2015); В. Кашуби (2016), Т. Круцевич (2017), які засвідчують позитивний вплив рухової активності на психічний стан студентської молоді, а також зростаючий інтерес до занять оздоровчим фітнесом [1; 2, 4, 6].

Аналіз науково-методичних літературних джерел переконливо доводить, що питанням використання оздоровчого фітнесу в корекції негативних психічних станів студентів на сьогодні приділено недостатньо уваги.

Отже, розроблення технології корекції негативних психічних станів студентів закладів вищої освіти є актуальним і вказує на актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати технологію корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; психологічні та педагогічні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття «технологія» в педагогічному словнику С. У. Гончаренка (1997) розглянуто як сукупність упорядкованих знань, змісту, принципів, методів і форм організації навчального процесу, спрямованого на виконання конкретних завдань [1].

На основі аналізу матеріалів науково-методичних досліджень сучасних науковців встановлено, що на психічний стан студентів впливають їхні адаптаційні можливості, мотиваційні чинники, емоційно-вольові якості, особистісна поведінка, які покладено в основу розробленої технології, як структурні компоненти (рис. 1).

Реалізацію *адаптаційно-цільового компонента* спрямовано на підвищення адаптаційних можливостей студентів шляхом ознайомлення з об'єктивними й суб'єктивними передумовами навчальної та майбутньої професійної діяльності, формування знань про роль рухової активності, оздоровчого фітнесу в запобіганні негативним психічним станам. Із цією метою застосовано міні-лекції, семінари, диспути, рольові ігри, презентації, які, за нашими спостереженнями, сприяли формуванню комунікативних умінь. Студенти вчилися робити опис й аналіз поведінки колег, передавати свої почуття та внутрішній стан, мовчати, слухати інших, розуміти емоційний стан колег, а також аналізувати, протиставляючи себе іншим, із повним поясненням власних мотивів і конструктивних цілей у разі виникнення конфронтації.

Простежено самовдосконалення з опорою на вольові зусилля, позитивний бадьорий настрій, добре самопочуття, інтерес до занять оздоровчим фітнесом і самостійних занять корекційною фізичною культурою. Це сприяло, за нашими спостереженнями, зменшенню проявів депресивних станів (відчуття страху, тривожності), появи впевненості в собі, здатності управляти власною поведінкою.

Це забезпечувалося шляхом проведення інструктивно-методичних занять із використанням тренінгів диспутів, корекційних вправ, рухливих ігор, рефлексивних впливів, а також тематичних «круглих столів», консультування, самоконтролю, аутотренінгу під час проведення занять.

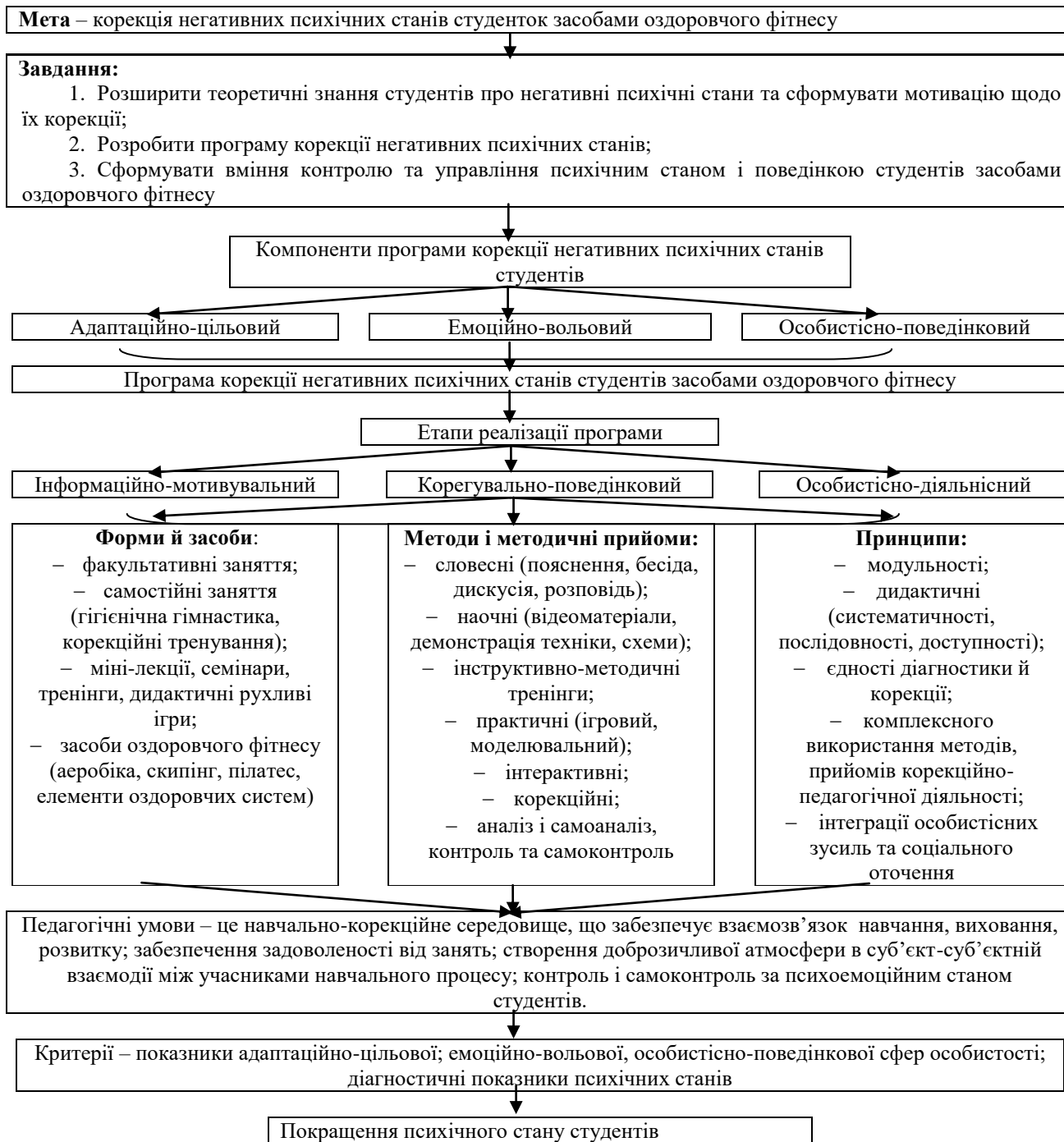


Рис. 1. Структурно-логічна модель технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу

Особистісно-поведінковий компонент спрямовувався на самоутвердження, самовираження, самореалізацію, що формувалися під час самостійних занять, які сприяли підвищенню рухової активності в режимі дня. У змісті цих занять широко використовували спеціальні корекційні вправи, елементи фітнесу оздоровчих систем. Студенти вели щоденник спостереження, спостерігали за змінами рівня фізичної активності, психічно-емоційного стану.

Усі компоненти програми корекції негативних психічних станів студентів, запропоновані в технології, реалізувалися за три етапи (інформаційно-мотивувальний, корекційно-поведінковий та особистісно-діяльнісний), відповідно до змісту розробленої програми «Корекція негативних психічних станів студентів» засобами оздоровчого фітнесу.

Реалізація змісту програми проходила трьома етапами (табл. 1): інформаційно-мотивувальний (20 год); корекційно-поведінковий (160 год); тематичні тренінги (20 год); оздоровчий фітнес (140 год); особистісно-діяльнісний (самостійні заняття – 280 год), що разом становило 460 год.

На інформаційно-мотивувальному *etapi* реалізації авторської програми корекції негативних психічних станів студентів формувалися теоретичні знання про психічні стани, адаптаційні можливості людини, роль спілкування та можливі психологічні бар'єри, висвітлювалися питання негативних психічних станів, а також роль засобів фізичного виховання у їх корекції. При цьому важливу роль відведено проблемам психічної саморегуляції шляхом зміни тону м'язів і частоти дихання; активного включення уявлень та чуттєвих образів; застосування програмувальної й коригувальної ролі словесності (М. Тимофіїва, 2009) [4]. Цьому сприяли різноманітні форми, методи та методичні прийоми: словесні (міні-лекції, розповіді, відверті розмови, рольові ігри, самодіагностика, обговорення ситуацій); наочні (демонстрація відеоматеріалів, презентацій та схем), дискусії, рольові ігри.

Корекційно-поведінковий етап мав інструктивно-методичний характер, де кожен тему спрямовано на формування практичних умінь і навичок управління особистісними психічними станами та поведінкою в різних ситуаціях.

Практичні заняття з оздоровчого фітнесу (140 год) проводили двічі на тиждень по 2 год відповідно до початково-тематичного плану та передбачали застосування мобілізувальних і заспокійливих дихальних комплексів загальнорозвивальних вправ (для розминки), аеробне, силове тренування, комплексний фітнес, стретчинг, вправи з пілатесу, імітаційні й танцювальні ігрові моделі, релаксаційні вправи з елементами навчання, аутотренінгу та музичного супроводу (табл. 1).

За своєю структурою кожне заняття складалось із підготовчої частини (розминка – warm-up), тренування основної (workout) та завершальної частини (cool-down). У підготовчій частині (10–15 хв) використовували мобілізувальні дихальні вправи й комплекси ЗРВ; основна частина передбачала аеробне силове тренування, а також стретчинг, імітаційні, танцювальні вправи, йогу, що проводились у кінці основної частини. Релаксаційні вправи в поєднанні з елементами навчання, аутотренінгу проводили під завершення занять та під час самостійних занять.

Використовували дихальні вправи двох видів: мобілізувальне дихання (допомагало зняти втому, млявість, активізувало бадьорість), покращувало настрій, концентрацію уваги; заспокійливі вправи із застосуванням методик Бутейко, Стрельникової, Динейки знімали збудження, нервову напругу, наслідки хвилювань, тривоги.

У змісті аеробних тренувань органічно поєднувалися комплекси загальнорозвивальних гімнастичних вправ, а також біг, стрибки, танцювальні зв'язки, що виконувалися потоковим методом під музичний супровід. Це утверджувало позитивні емоції, радість, веселість, сприяло розкнутості та самовпевненості студентів.

Одночасно на цьому етапі органічно поєднувалися як словесні, так і практичні форми роботи: дискусії, ситуаційні рольові й рухливі ігри, ментальний фітнес, комплекси спеціальних дихальних і фізичних вправ, елементи оздоровчих систем, методик музичної та танцювальної терапії, а також індивідуальне психологічне консультування.

Окрім вищенаведених форм занять, у програмі корекції негативних психічних станів студентів важливу роль відведено особистісно-діяльному етапу. Він передбачав самостійні заняття, що проходили у формі ранкової гігієнічної гімнастики в поєднанні із загартувальними процедурами (щоденно 30 хв) та корекційно-тренувальних занять (до 60 хв чотири дні на тиждень, вільні від факультативних занять).

Цей етап ґрунтувався на особистісному досвіді здобутих знань і практичних умінь, які студенти отримали на інформаційно-мотивувальному та корекційно-поведінковому етапі.

Задля залучення студентів у процес самокорекції негативних станів розроблено відповідну методику самостійних занять. Серед засобів, які пропонувалися для самостійних занять, були такі: корекційні вправи, тренінги та рухливі імітаційні ігри, аутотренінг, що сприяли підвищенню адаптаційних можливостей студентів та ліквідації тривоги, хвилювань, стресів, страху, агресії, ригідності; самопізнання, самоусвідомлення, самоуправління; імітаційні ігри; аутотренінг; комплекси фізичних вправ: ЗРВ; гімнастики пробудження (у ліжку); спеціальних фізичних вправ силової гімнастики; стретчингу; бігові вправи, біг 12 хв і самоусвідомлення, самоуправління; імітаційні ігри; аутотренінг; комплекси фізичних вправ: ЗРВ; гімнастики пробудження (у ліжку); спеціальних фізичних вправ силової гімнастики; стретчингу; бігові вправи, біг 12 хв і самоконтроль; танцювальні зв'язки; 6 правил здоров'я К. Ніші; комплекси вправ із дихальної гімнастики

за методикою «у-шу»; Бутейка, Стрельникової, Динейки; оздоровчий фітнес: аеробіка, скипінг, комплексний фітнес; пілатес, стретчинг, йога, релаксаційні вправи; музичний супровід.

Таблиця 1

Навчально-тематичний план занять оздоровчим фітнесом

День тижня	Зміст занять	Корекційний вплив
I семестр		
Понеділок	Інформаційне та інструктивно-методичне заняття (міні-лекції, диспути, відверті розмови, корекційні вправи, мімічна психогімнастика, рухливі ігри, елементи оздоровчого фітнесу).	Покращення адаптаційних можливостей методики корекції негативних психічних станів
Вівторок	Самовдосконалення: 6 правил здоров'я К. Ніші, йога; біг 12 хв; силові вправи для м'язів спини, преса; сідниць; дихальна гімнастика, самоконтроль, самонавіювання	Зняття напруги з опором на власні знання та досвід
Середа	Мобілізувальне дихання; комплекс ЗРВ (розминка); аеробіка; комплекс силових вправ із гумовою стрічкою для зміцнення м'язів тулуба та ніг (сідниць, черевного преса, грудей), релаксаційні вправи, заспокійлива гімнастика; самоконтроль	Зняття емоційного навантаження (тривожності, стресу, страху, агресії), утвердження впевненості у своїх силах
Четвер	Самовдосконалення: 6 правил здоров'я К. Ніші; йога; біг 12 хв; силові вправи для верхнього плечового пояса, спини, ніг, дихальна гімнастика	Підвищення впевненості в собі, свої сили, налаштування на успіх
П'ятниця	Мобілізувальне дихання. Комплекс ЗРВ. Аеробіка. Комплекс силових вправ для м'язів спини, верхнього плечового пояса, грудей, йога. Релаксаційні вправи. Заспокійливе дихання.	Знімає нервову напругу, викликає стан радості, задоволення
Субота Неділя	Самовдосконалення; йога; біг 12 хв, силові вправи для зміцнення м'язів ніг; сідниць, тулуба, верхнього плечового пояса; дихальна гімнастика.	Позитивне емоційне психічне відчуття
II семестр		
Понеділок	Інструктивно-методичні тренінги: корекційні вправи; рухливі ігри; елементи оздоровчих систем: дихальна гімнастика, корекційні вправи, самоконтроль.	Формування вмінь долати негативні психічні стани
Вівторок	Самостійне заняття: біг 12 хв; силові вправи для зміцнення м'язів опорно-рухового апарату; 6 вправ К. Ніші; стретчинг.	Самоуправління психічними станами
Середа	Мобілізувальне дихання, комплекс ЗРВ; комплекс ЗРВ; скипінг, аеробіка (зі скакалкою); пілатес; релаксаційні вправи; дихальна гімнастика.	Зняття тривоги, розчарувань, утвердження впевненості в собі
Четвер	Самостійні заняття: біг 12 хв; 6 правил здоров'я К. Ніші; пілатес, або йога; зміцнення м'язів спини й черевного преса, сідниць.	Утвердження позитивних емоцій, упевненість у собі
П'ятниця	Мобілізувальне чхання, комплекс ЗРВ; комплексний фітнес (20 хв аеробне тренування; 20 хв силове тренування; 20 хв стрейтчинг; релаксаційні вправи; заспокійливе дихання).	Зняття тривоги, хвилювань; утвердження впевненості в собі; самоутвердження та самосприйняття
Субота Неділя	Самостійне заняття: 6 правил здоров'я К. Ніші, біг 12 хв; силові вправи для усіх частин тіла; йога; пілатес або стрейтчинг (за вибором)	Утвердження веселого, бадьорого настрою, корекція психічного стану з опорою на власний досвід

Технологія корекції негативних психічних станів передбачала використання таких форм, як факультативні заняття: самостійні заняття (гігієнічна гімнастика, корекційні тренування); міні-лекції, семінари, тренінги, дидактичні рухливі ігри; засоби оздоровчого фітнесу (аеробіка, скипінг, пілатес, елементи оздоровчих систем). Водночас широко використовувалися засоби словесні (пояснення, бесіда, дискусія, розповідь); наочні (відеоматеріали, демонстрація техніки, схеми); методичні тренінги; практичні (ігровий, моделювальний); інтерактивні; корекційні; аналіз і самоаналіз, контроль та самоконтроль.

Отже, корекція негативних психічних станів проводилася шляхом застосування таких принципів, як модульність; систематичність, послідовність, доступність; свідомість, активність; принцип єдності діагностики та корекції; принцип комплексного використання методів, засобів корекційно-педагогічної діяльності; принцип опори на позитивні й сильні сторони студентів, повага до особистості; позитивне сприйняття занять.

Для забезпечення успішної корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу створено відповідні психолого-педагогічні умови, які викликали в студентів інтерес як до занять, так і до себе: музичний супровід, доброзичлива атмосфера, педагогічна взаємопідтримка, доступність змісту етапів програми, підкріплення успіхів заохоченням (похвала, презентація). Це сприяло підвищенню настрою, викликало інтерес до занять як оздоровчим фітнесом, так і фізичного самовдосконалення.

Критеріями оцінювання слугували показники адаптаційно-цільової; емоційно-вольової та особистісно-поведінкової складових частин програми корекції психічних станів студентів.

Висновки. Теоретично обґрунтовано технологію корекції негативних психічних станів студентів, що передбачає сукупність структурних елементів: мету; завдання основні компоненти; зміст; етапи реалізації (інформаційно-мотивувальний, корекційно-поведінковий; особистісно-діяльнісний); форми й засоби; методи та методичні прийоми; принципи; педагогічні умови; критерії оцінювання.

Запропонована програма корекції негативних психічних станів студентів дає можливість розширити теоретичні знання про психічні стани людини і їх негативне вираження, а також сформулювати практичні корекційні вміння.

Розроблено методичку самокорекційних занять, у яких використано здобутий під час практичних занять досвід, створено сприятливе середовище для утвердження навичок контролю й управління власними поведінковими проявами в складних емоційно напружених ситуаціях.

Перспективи подальших досліджень перебувають у площині поглибленого вивчення проблеми корекції психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Джерела та література

1. Благій О. Л., Лисакова Н. М. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 54–58.
2. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навч. посіб./за ред. П. Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
4. Жамардїй В. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вищий державний навчальний заклад України. *Українська медична стоматологічна академія. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 3 С. 77–88
5. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). С. 142–149.
6. Кашуба В., Гончарова Н., Дудко М., Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт*: зб. наук. праць/ Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Наук. студент. т-во; редкол.: І. Я. Коцан (голов. ред.) [та ін.]. Луцьк, 2016. Вип. 24. С. 9–14.
7. Максимова К. В. Передумови впровадження методичної системи формування фітнес-культури студентів різних ВНЗ України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 60. Т. 2. С. 13–16.

References

1. Blahii, O. L. & Lysakova, N. M. (2013). Tendentsii rozvytku hrupovykh fitnes-prohram. [Trends in the development of group fitness programs] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. [Theory and methods of physical education and sports], 2, 54–58 (in Ukrainian).
2. Bosenko, A. I., Kholodov, S. A., Koval, O. H. (2016). Ozdorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi: Navchalnyi posibnyk/za red. P. D. Plakhtii. [Health fitness for school and student youth: A textbook. for order. P. D. Plahtia.]. Kamianets-Podilskyi: PP «Medobory-2006». [Kamyanets-Podilsky: PE «Medobory-2006»], 88 p. (in Ukrainian).
3. Zhamardii V., (2018). Kontseptualna model zastosuvannia fitnes-tekhnohii na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia studentiv. [Conceptual model of application of fitness technologies in physical education classes

- for students]. *Vyshchy derzhavnyi navchalnyi zaklad Ukrainy. «Ukrainska medychna stomatolohichna akademii», Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii*. [Higher state educational institution of Ukraine. «Ukrainian Medical Dental Academy», Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], 3, 77–88 (in Ukrainian)
4. Dutchak, M. V. (2015). Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannya i praktychne zastosuvannya. [Paradigm of health-improving motor activity: theoretical substantiation and practical application] *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. [Theory and methods of phys. education and sports], 2, 44–52 (in Ukrainian).
 5. Ihumnova, O. B. (2015). Formuvannya ta vyokremlennia kompleksiv psykhychnykh staniv osobystosti. [Formation and separation of complexes of mental states of personality.] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova: zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova. *Seriia 12: Psykholohichni nauky*. [Scientific journal of MP Dragomanov National Pedagogical University: collection of scientific papers. Kyiv: View-in NPU them. MP Dragomanov, Series 12: Psychological Sciences], 1 (46), 142–149 (in Ukrainian).
 6. Kashuba, V., Honcharova, N., Dudko, M., & Martyniuk, O. (2016). Do pytannia pidvyshchennia efektyvnosti fizkulturno-ozdorovchykh zaniat riznykh hrup naselennia. [On the issue of improving the effectiveness of physical culture and health classes of different groups of the population]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Seriia: Fizychnye vykhovannia i sport: zb. nauk. pr. Skhidnoierop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, Nauk. student. t-vo; redkol.: I. Ya. Kotsan (holov. red.) [ta in.]. Lutsk, Vyp.* [Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka East European National University. Series: Physical Education and Sports: Coll. Science. etc. Eastern Europe. nat. Univ. Lesya Ukrainka, Science. student. t-vo; editor: I. Ya. Kotsan (editor in chief) [etc.]. Lutsk], 24, 9–14 (in Ukrainian).
 7. Maksymova, K. V. (2018). Peredumovy vprovadzhennia metodychnoi systemy formuvannia fitnes-kultury studentiv riznykh VNZ Ukrainy. [Prerequisites for the introduction of a methodological system for the formation of fitness culture of students of various universities in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 5: Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy: zb. nauk. prats*. Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, Vyp. [Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanov. Series 5: Pedagogical sciences: realities and prospects: coll. Science. wash. Kyiv: MP Dragomanov National Pedagogical University Publishing House], 60, 2, 13–16 (in Ukrainian).

Анотації

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. У статті розкрито сутність поняття «технологія» як сукупність упорядкованих знань, змісту, принципів, методів і форм організації навчального процесу, спрямованого на виконання конкретних завдань та власне зміст програми корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. На основі аналізу матеріалів науково-методичних досліджень сучасних учених встановлено, що на психічний стан студентів впливають їхні адаптаційні можливості, мотивувальні чинники, емоційно-вольові якості, особистісна поведінка, які покладено в основу розробленої технології як структурні компоненти. Відтак реалізацію адаптаційно-цільового компонента технології корекції спрямовано на підвищення адаптаційних можливостей студентів шляхом ознайомлення з об'єктивними й суб'єктивними передумовами навчальної та майбутньої професійної діяльності, формування знань про роль рухової активності, оздоровчого фітнесу в запобіганні негативним психічним станам. Емоційно-вольовий компонент передбачав підготовку студентів до самовдосконалення з опорою на їхні вольові зусилля, позитивний бадьорий настрій, добре самопочуття, інтерес до корекційних занять оздоровчим фітнесом та самостійних занять корекційною фізичною культурою. Особистісно-поведінковий компонент спрямовано на самоутвердження, самовираження, самореалізацію, що утверджувалося під час самостійних занять, які сприяли підвищенню рухової активності в режимі дня. У результаті дослідження теоретично обґрунтовано технологію корекції негативних психічних станів студентів, яка передбачає сукупність структурних елементів: мету, завдання основних компонентів, зміст, етапи реалізації (інформаційно-мотивувальний, корекційно-поведінковий; особистісно-діяльнісний); форми й засоби; методи та методичні прийоми; принципи; педагогічні умови; критерії оцінювання. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні ефективності застосування авторської технології корекції психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: корекція психічних станів, студенти, фітнес, технологія.

Василий Хлопецкий, Сергей Курилюк. Технология коррекции негативных психических состояний студентов средствами оздоровительного фитнеса. Цель исследования – теоретическое обоснование технологии коррекции негативных психических состояний студентов средствами оздоровительного фитнеса. В статье раскрывается сущность понятия «технология» как совокупность упорядоченных знаний, содержания, принципов, методов и форм организации учебного процесса, направленного на решение конкретных задач и, собственно, содержание технологии коррекции негативных психических состояний студентов

средствами оздоровительного фитнеса. На основе анализа материалов научно-методических исследований современных ученых установлено, что на психическое состояние студентов влияют их адаптационные возможности, мотивирующие факторы, эмоционально-волевые качества, личностное поведение, которые были положены в основу разработанной технологии как структурные компоненты. Поэтому реализация адаптационно-целевого компонента технологии коррекции направлялась на повышение адаптационных возможностей студентов путем ознакомления с объективными и субъективными предпосылками учебной и будущей профессиональной деятельности, формирование знаний о роли двигательной активности, оздоровительного фитнеса в предотвращении их негативного психического состояния. Эмоционально-волевой компонент предусматривал подготовку студентов к самосовершенствованию с опорой на их волевые усилия, положительное бодрое настроение, хорошее самочувствие, интерес к коррекционным занятиям оздоровительным фитнесом и самостоятельным занятиям коррекционной физической культурой. Личностно-поведенческий компонент направлялся на самоутверждение, самовыражение, самореализацию, что утверждалось во время самостоятельных занятий, которые способствовали повышению двигательной активности в режиме дня. В результате исследования теоретически обосновывается технология коррекции негативных психических состояний студентов, которая предусматривает совокупность структурных элементов: цель; задачи основных компонентов; содержание; этапы реализации (информационно-мотивирующий, корректирующий, поведенческий; личностно-деятельностный) формы и средства; методы и методические приемы; принципы, педагогические условия; критерии оценки. **Перспективы дальнейших исследований** заключаются в изучении эффективности применения авторской технологии коррекции психических состояний студентов средствами оздоровительного фитнеса.

Ключевые слова: коррекция психических состояний, студенты, фитнес, технология.

Vasyl Khlopetskyi, Serhiy Kuryliuk. Technology of Correction of Negative Mental States of Students by Means of Health-Improving Fitness. The Objective of the Study is to substantiate theoretically the correction technology of students' negative mental states by health-improving fitness means. The article reveals the essence of the «technology» concept as a set of organized knowledge, content, principles, methods and forms of educational process organization aimed at solving specific problems and content of correction technology of students' negative mental states by fitness. Based on the analysis of scientific and methodological research materials of modern scientists it is established that students' mental state is influenced by their adaptive abilities, motivating factors, emotional-volitional qualities, personal behavior, which were the basis of developed technology as structural components. Therefore, the implementation of adaptation target component of correction technology was aimed at increasing students adaptive capacity by acquaintance with educational and future professional activity objective and subjective preconditions, knowledge formation about physical activity role, fitness in order to their negative mental states preventing. The emotional-volitional component aimed at students preparation for self-improvement is based on their volitional efforts, positive cheerful mood, well-being, interest in health fitness corrective activities and in corrective physical culture individual activities, improved during individual activities, which promoted to increase motor activity during the day. As a result of the research, there was theoretically substantiated the technology of students' negative mental states correction, which provides structural elements set: purpose; main components tasks; content; implementation stages (information-motivational, corrective-behavioral; self-activity); forms and means; methods and techniques; principles; pedagogical conditions; evaluation criteria. **Prospects for Further Research** are to study the effectiveness of author's technology of students' mental states correction by health fitness means.

Key words: mental states correction, students, fitness, technology.